

HORARIO GENERAL DE CLASES SEPTIEMBRE

2.021

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
08:10 - 09:00	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
09:30 - 10:20	DUMBELLS	GAP	PILATES	FULL BODY	FUNCIONAL TRAINING			
09:30 - 10:20	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING			
10:00 - 10:45						SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
10:00 - 10:45						TONIFICACIÓN	TONIFICACIÓN	
10:35 - 11:25	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
10:30 - 11:20	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM			
10:30 - 11:20	TONIFICACIÓN	ABDOMEN Y ESTIRAMIENTOS	AEROBICOS	ESCUELA DE ESPALDA	YOGUILATES SUELO PÉLVICO			
11:00 - 12:30		GYM BOXING		GYM BOXING		SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	
11:00 - 12:30						TONIFICACIÓN		
11:35 - 12:20	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
12:00 - 12:45						SPINNING	SPINNING	
13:00 - 13:50	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
14:30 - 15:20	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
16:00 - 16:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
17:00 - 17:30	HIIT		HIIT					
17:30 - 18:30	GYM BOXING							
18:00 - 18:50	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
18:00 - 18:45	G.A.P.	STEP	FIT DANCE	MIX TRX	YOGUILATES			
19:00 - 19:45	PILATES	FULL BODY	DUMBELLS	GAP	FUNCIONAL TRAINING			
19:00 - 19:50		SPINNING		SPINNING				
19:00 - 19:45	ESCUELA DE ESPALDA	ESCUELA DE ESPALDA		ESCUELA DE ESPALDA				
20:00 - 20:50	SPINNING		SPINNING		SPINNING			
20:00 - 20:50			GYM BOXING					
20:00 - 20:45	YOGA	YOGA		YOGA				
20:00 - 20:45	DUMBELLS	TONIFICACIÓN	YOGUILATES	DUMBELLS				
21:00 - 21:45	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL	SPINNING VIRTUAL			
21:10 - 22:00	GYM BOXING							
NIVEL DE CLASES		USO DE PISCINA			NORMAS EN CLASES COLECTIVAS		A QUE CLASE DEBO ENTRAR	
INTENSIDAD NORMAL					LLEGUE ANTES DEL COMIENZO		SI NO CONOCE SU CONDICIÓN FÍSICA	
INTENSIDAD MEDIA					COLSULTE CUALQUIER DUDA		CONSULTE A LOS TÉCNICOS	
INTENSIDAD ALTA					UTILICE SIEMPRE TOALLA		ELLOS LE INFORMARÁN	

ENTRE AMIGOS

